Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Octombrie 2013
Se distribuie gratuit
Nr. 128

„Oricine se va
înălța,
va fi smerit;
și oricine se va
smeri,
va fi înălțat."
Matei 23:12

Editorial

Conferința motivațională „Poți face diferența!"

22 octombrie - Sala Palatului

Concept

Prima conferință motivațională susținută de o echipă de speakeri motivaționali cu handicap din România .

Conceptul este inovator prin conținut și mesaj. Conferința lansează o provocare participanților de a-și schimba viața prin valorificarea potențialului individual.

Nota de unicitate, autenticitate și originalitate derivă din mesajul percutant al vorbitorilor din cadrul conferinței dar și a momentelor de mărturii pe care inserțiile artistice ale artiștilor cu și fără handicap o generează.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Viața mea - Un vis frumos - pag. 3
Ea a făcut ce a putut - pag. 4
Eu am fost băiatul acela - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Un jucător remarcabil - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Marian Basa

Marian Basa s-a născut în anul 1984 în municipiul Galaţi 17 noiembrie. Născut cu o malformaţie care nu se poate trata nicăieri în lume, Marian nu a putut niciodată să-şi mişte mâinile. Aproape tot ceea ce face un om valid este pentru Marian un lucru la fel de simplu. Mănâncă, lucrează la calculator, desenează, scrie şi pictează cu picioarele.

- Universitatea Naţională de Arte din Bucureşti, Facultatea de Arte Plastice, Specializare Arte plastice (pictură).
- Este speaker motivaţional şi art entertainer.

Motto-ul său: *„Sunt dispus întotdeauna să îmi asum noi responsabilităţi, nu mă îngrijorează faptul că ar trebui să fac lucruri ce nu le-am încercat până în prezent”.*

Cosmin Jurcan

Jurcan Cosmin Liciniu s-a născut la Salonta, judeţul Bihor pe 1 decembrie 1975. La vârsta de 2 luni era considerat o “cauză eşuată” datorită unei hemipareze pe partea dreaptă. La 10 ani a început să facă crize de epilepsie, iar la 16 ani a avut nevoie de 2 operaţii pe creier pentru extirparea chistului ce a constituit un factor declanşator agravant în declanşarea crizei. Familia a fost în acest timp determinantă în recuperarea şi formarea sa ca om.

- A absolvit în 1999 Universitatea Emanuel Oradea, Secţia Teologie Asistenţă Socială si a urmat un master la Universitatea Bucureşti în „Politici sociale europene”- 2001.
- Preşedinte al Fundaţiei Licinium.
- Consultant pe politici de integrarea a persoanelor cu handicap.
- Speaker motivaţional.

Motto-ul său: *„Imposibil există în dicţionar doar pentru a fi ridiculizat.”*

Eduard Novak

Carol-Eduard Novak s-a născut pe 28 iulie 1976 în Miercurea Ciuc. Deşi la origine era patinator de performanţă, un accident rutier suferit la varsta de 20 de ani în urma căruia i-a fost amputat piciorul drept, i-a schimbat viaţa pentru totdeauna. După doi ani de recuperare, a început să practice ciclismul la un nivel amator. În 2001 a trecut la profesionişti şi în 2003 a câştigat titlul de campion european la paraciclism.

În 2012 a câştigat prima medalie de aur în cadrul Jocurilor Paralimpice de la Londra, iar 2013 i-a adus alte două medalii de aur la Campionatele Mondiale de Paraciclism din Canada.

- De 5 ori Campion Mondial la Paraciclism
- Preşedintele Federaţiei Române de Ciclism
- Speaker motivaţional

Motto-ul său: *„Avem o singură viaţă, trebuie să o trăim la maximum.”*

la aceştia se adaugă şi alţi invitaţi, tot persoane cu dizabilităţi.

GRUP TINTA

Conferinţa oferă o perspectivă motivaţionlă asupra vieţii şi te provoacă să analizezi obiectiv: Cât de mult preţuieşti clipele? Dacă eşti acolo unde doreşti să fii pentru a trăi deplin visele care îţi animă viaţa? Cum poţi să faci diferenţa prin exemplul vieţii tale?

Conferinţa se adresează: 1. Persoanelor cu handicap - care se lasă copleşiţi de povara statutului de persoană cu handicap; 2. Studenţilor; 3. Angajaţilor.

La conferinţă vor participa 500 de persoane cu handicap, 1000 de tineri studenţi, 1000 de angajaţi.

Conferinţa însăşi va oferi 3 premiere: 1. Conferinţa va fi susţinută de 3 speakeri cu handicap 2. Conferinţa va fi tradusă în limbaj mimico - gestual 3. Conferinţa va fi transmisă pe internet

PROGRAM EVENIMENT

17.45 - 18.45 - Primirea invitaţilor

19.00 - 19.20 - Trupa ‘Just Dance’ , Muzicalul ‘West Side Story’

19.20 - 19.50 - Cosmin Jurcan, ‘Poţi face diferenţa’

19.52 - 20.10 - Marian Basa, ‘Viaţa trăită pe propriile picioare’

20.10 - 20.30 - Tedy Necula - ‘Înainte să începi ceva gândeşte fiecare’

20.30 - 20.50 - Ioan Man, Recital

20.50 - 21.15 - Eduard Novac, ‘Performanţa nu cunoaşte limite’

21.15 - 21.30 - ‘No Limit’ , Muzical ‘Dincolo de cuvinte’

Pentru mai multe informaţii: Organizator: Licinium Investment & Fundaţia Licinium, tel. +40 741.379.416 - Cosmin Jurcan – preşedinte, e-mail: licinium_org@yahoo.com Site-ul oficial al fundatiei: www.licinium.ro Site-ul oficial al conferintei: www.potifacediferenta.ro

-sfârşit-

VIAȚA MEA
-UN VIS FRUMOS-

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeș)

Mă numesc Dinescu Emilia și m-am născut în toamna anului 1975. Sufăr de hemipareză spastică și am gradul 2 de handicap. Am visat să devin învățătoare, dar sunt învățătoarea copiilor mei; am visat să public un volum de poezie, dar am publicat câteva în revista „Împreună”.

Am considerat că e necesar să mă prezint și acum vă spun in poezie despre mine.

De mult, eu am venit pe lume într-o toamnă
N-am fost dorită decât de a mea mamă
Apoi un tată eu pe lume am avut
Și lângă patru frați mai mici eu am crescut
Eram beteagă și din ce creșteam
Eu complexată și închisă în mine deveneam

Căci am plecat la școală, copiii mă jigneau
Ei îmi spuneau bastard, sau șchioapa mă strigau.
Dar am crescut și am vrut ca să învăț
Căci mă vedeam învățătoare, copiii să răsfăț
La Pedagogic însă nu am fost primită
Căci eram șchioapă și de sport scutită
Așa că eu liceul l-am făcut, l-am terminat
Și apoi ca vânzătoare la magazin eu am lucrat.

Spuneam că niciodată n-am să mă mărit
Până în clipa când pe el l-am întâlnit
Și-n sufletul meu trist el loc gol a găsit
Și totul s-a schimbat căci m-am îndrăgostit
Și doar după o lună ne-am și căsătorit.
Anii au trecut, timpul trecea
Dragostea noastră creștea și ea.

După un timp, când Domnul a vrut
Primul băiat eu l-am născut
Ca după doi ani, chiar de Crăciun
Încă un băiat în brațe am avut.
Eram fericită și împlinită
De soț și copii eram mult iubită
Când nu mai credeam și nu mai visam
Aflat'am că-n pântec un suflet purtam.
Și după mult chin și multă durere
Domnul m-a binecuvântat și mi-a dat putere
Să nasc un băiat ca el să trăiască
Și dragostea-n casă să se înmulțească.
Sunt fericită și împlinită
Căci am casa plină și sunt mulțumită.
Ce pot să mai fac decât să-mi doresc
Ca pentru cer băieții să-i cresc
Și împreună pe veci cu Isus să trăim
Și-o veșnicie cu Isus să povestim,

Iar versurile ce le-am scris și am visat
C-am să le public, chiar de nu le-am publicat
Să le citesc, să le recit o veșnicie
Căci viața mea am scris-o în poezie.
Și chiar de-au fost necazuri și durere
Eu am trecut prin toate cu plăcere
Căci am gândit că pe pământ de-i bine
Isuse, n-o să Te aștept pe Tine
Și am gândit că crucea mea nu-i grea
C-ai dus-o Tu întâi la Golgota.

De aceea în urmă când privesc
În viața mea pe Domnul Îl zăresc
Și atunci când sufeream și greu îmi era
Eu știu că Domnu-n brațe mă purta
De aceea ce-am trăit, am povestit,
Căci știu că Domnul tare m-a iubit
Și-n locul meu pe cruce a murit;

Și știu că-n veșnicie El mi-a pregătit
Un loc și-un corp cum nu sunt pe pământ
De aceea cu credință astăzi Îl aștept
Căci știu că este bun și este drept
Și știu că ne-a promis și ne-a făgăduit
Că de-om avea credință până la sfârșit
El ne va răsplăti cu viața cea cerească
Doar proștii și mișeii nu pot să o dorească
Eu îmi doresc, aștept ca Domnul meu să vină
Și să mă ia cu El în țara de lumină.

Aceasta e viața mea. O viață minunată alături de Isus. Am dorit să vă spun povestea mea cu speranța că nu veți ezita să vă predați viața Domnului.

-sfârșit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Ea a făcut ce a putut

Nicu Butoi

Domnul nu îți cere ție să faci ceea ce altul este chemat să facă. Nu-ți cere ție să lucrezi acolo unde altul este chemat să lucreze, ție îți cere să faci ce poți, ce poți tu, unde și când ești chemat tu.

...

Și dacă stăm să ne uităm bine în oglinda sufletului și ne adresăm întrebarea: am făcut eu ceea ce am putut face în viața mea cu ceea ce mi s-a dat mie? Am folosit eu toată puterea care mi-a fost dată mie? Am folosit eu toate ocaziile oferite mie?

...

Multă lume a înconjurat pe Domnul Hristos, însă puțini oameni aveau o inimă pentru Domnul, puțini oameni Îl iubeau cu adevărat. Mulți oameni profitau, într-un fel sau altul, pe lângă Domnul Hristos, dar puține inimi erau care Îl iubeau în adevăr. Ce simte inima ta față de Domnul Isus? Ai în inima ta un colț acolo, un gând în care în fiecare zi Îi spui niște cuvinte frumoase, știute numai de tine și de El? Ai ce să Îi spui?

...

Păstrăm noi încă în sufletul nostru fiorul acesta al întâlnirii, al umblării cu Domnul Hristos? Simțim noi, când venim la El în rugăciune, simțim noi maiestatea și dragostea prezenței Lui? Sau ne așezăm pe genunchi și dăm drumul unei casete vechi, care scârțâie, ale carei cuvinte și mesaj nu se mai înțeleg bine și constă doar în cuvinte repetate până la diluare? Ne arde inima în noi de prezența Lui? Mai este Isus nou, proaspăt și viu pentru noi de fiecare dată când venim la El? Sau este ceva purtat, uzat și delapidat, ceva cu care ne-am obișnuit așa de mult că nu îi mai sesizăm valoarea?

Sfânta Scriptură prezintă în Marcu 14:3, binecunoscuta istorie a femeii care a vărsat vasul cu mir pe picioarele și pe capul lui Isus. „Pe când ședea Isus la masă, în Betania, în casa lui Simon leprosul, a venit o femeie, care avea un vas de alabastru cu mir de nard curat, foarte scump; și, după ce a spart vasul, a turnat mirul pe capul lui Isus. Unora dintre ei le-a fost necaz, și ziceau: „Ce rost are risipa aceasta de mir? Mirul acesta s'ar fi putut vinde cu mai mult de trei sute de lei (Grecește: dinari.), și să se dea săracilor.” Și le era foarte necaz pe femeia aceea”. Aceștia, cărora le este necaz pentru ceea ce a făcut această unică femeie, aceștia, nu sunt păgânii sau romanii sau preoții lacomi, ci sunt ucenicii Celui ce spuneau ei că este pentru ei Fiul lui Dumnezeu și Mântuitorul lumii, ei, ucenicii lui Isus!... Lor, tocmai lor, celor ce ar fi trebuit să slăvească fapta femeii și să se simtă adânc mustrați prin ea, lor 'le era necaz'! Se pare că totdeauna era unul care conducea în direcția aceasta -Iuda-, și ei mergeau orbește după el. Dar Isus, fără măcar să menționeze că de fapt El era cauza 'necazului' lor, sare în ajutorul femeii si le zice: „Lăsați-o în pace; de ce-i faceți supărare? Ea a făcut un lucru frumos față de Mine; căci pe săraci îi aveți totdeauna cu voi, și le puteți face bine oricînd voiți: dar pe Mine nu Mă aveți totdeauna. Ea a făcut ce a putut; Mi-a uns trupul mai dinainte, pentru îngropare. Adevărat vă spun că, oriunde va fi propovăduită Evanghelia aceasta, în toată lumea, se va istorisi și ce a făcut femeia aceasta, spre pomenirea ei.” (Marcu 14:6-9). Cuvântul ne spune aici că este un timp pentru a face un anume lucru bun si că trebuie să lupt pentru a nu fi distras de la a face acest lucru bun de un alt eventual lucru bun al cărui timp se extinde.

Mântuitorul a spus despre femeia aceasta: „ea a făcut ce a putut”. Domnul nu îți cere ție să faci ceea ce altul este chemat să facă. Nu-ți cere ție să lucrezi acolo unde altul este chemat să lucreze, ție îți cere să faci ce poți, ce poți tu, unde și când ești chemat tu. El ne spune să fim fericiți cu chemarea adresată nouă fiecăruia în parte și să nu ducem lipsă de chemarea altuia indiferent cum arată acea chemare sau ce credem noi despre ea. Dacă acea chemare, pentru acea lucrare, loc sau persoană, chemare ce a fost adresată altcuiva, dacă aceea era chemarea cea potrivită pentru noi, ne-ar fi fost dată de Domnul, chiar acea chemare, dar dacă nu ne-a dat-o însemnează că nu este pentru noi. De ce mi-aș dori eu cei cinci talanți ai vecinului meu când marele Împărțitor de talanți a găsit de bine să îmi dea doi? Am eu înțelepciunea și puterea lui Dumnezeu ca să-L pot corecta sau pot adăuga eu ceva la planul și căile pe care alege El să meargă? Desigur că nu! Și dacă stăm să ne uităm bine în oglinda sufletului și ne adresăm întrebarea: am făcut eu ceea ce am putut face în viața mea cu ceea ce mi s-a dat mie? Am folosit eu toată puterea care mi-a fost dată mie? Am folosit eu toate ocaziile oferite mie?… La astfel de întrebări nu e nimeni, afară de Unul Singur, care să poată răspunde afirmativ. Nici chiar femeia despre care Isus a spus ca 'a facut ceea ce a putut', nici chiar femeia acesta nu ar fi consimțit să răspundă afirmativ la aceaste întrebări fiindcă din textul Scripturii, privitor la ea și la noi toți, lipsește cuvântul 'tot'. Am făcut ce am putut dar nu am făcut tot ce am putut face. M-au limitat necredința mea și egoismul meu. Dar nu mai am nimic a zice atunci când ceea ce 'am facut' se cufundă în ceea ce El a făcut . Nedesăvârșitul 'am făcut' devine desăvârșitul 'Domnul a făcut lucrul acesta și este minunat'! Declarația aceasta simplă a lui Isus: 'ea a făcut ce a putut' este monumentală și arată ce devine viața și lucrarea omului atunci când acestea sunt private 'în Isus'.

Dumnezeu a dat daruri fiecăruia dintre noi și de asemenea ne-a dat puterea să le folosim. Întrebarea este dacă am făcut ceea ce aș fi putut face cu aces-

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

te daruri. Au fost atâtea ocazii, au fost cazuri, au fost împrejurări, au fost situații despre care am spus, ca si Cain, că nu ne interesează și nu ne privește, și am trecut mai departe, și atunci o șoaptă se aude la urechea și sufletul nostru: ai făcut ce ai putut pentru situația aceasta? Ai auzit vorbindu-se ceva, ai văzut întâmplându-se ceva, a fost o ocazie în dreptul unui om sau s-a întâmplat ceva cu cineva: ai făcut ce ai putut ca sa ajuti, să ridici, să salvezi? Ai fi putut să faci ceva? Este vreo situație cunoscută nouă în care nu putem face nimic? Nu, nu există nici o situație în care nu putem face nimic. Putem noi să intervenim în conflictul din Afganistan? Da, putem interveni, afară numai dacă spunem că nu suntem noi păzitorii fratelui nostru. Nu este nevoie să luăm armele și să plecăm acolo, dar putem să intervenim pe genunchii nostri: rugați-vă pentru cei puși în dregătorii, locuri înalte, pentru cei puși să ia decizii. Putem noi să intervenim în tratatul dintre Rusia și Statele Unite cu privire la armamentul nuclear? Oh, asta este treaba lui Obama și a lui Putin, ei discută, conducătorii… Putem să intervenim? Sigur că da. Putem să luăm loc la masa tratativelor cu o rugăciune înălțată lui Dumnezeu ca îngerii să asiste acolo, așa cum ne este spus in Evanghelie că 'îngerii lor – Afgani, Ruși, Americani - văd pururea fața Tatălui'.

„Ea a făcut ce a putut". E adevărat că sunt neputincios, nu pot să fac ce aș vrea și aș dori să fac și cât aș dori să fac, dar ceea ce este trist este că nici nu vreau să fac cât si ce pot face. Dacă aș pune la inimă lucrul acesta și mi-aș adresa întrebarea: pot să fac ceva în acest caz sau situatie, sunt eu chemat să fac ceva în acest caz (de exemplu Isus nu era chemat să împartă averea celor doi frați egoiști – sau nu sunt chemat să iau un câine de urechi), sunt convins că aș putea să dau un răspuns la aproape orice situație. „Doamne, ce aș putea să fac?" și uneori soluția este așa de simplă și depinde atât de mult de noi, noi care zicem: nu mă privește, nu-i treaba mea, depinde atât de mult de noi, încât am fi rușinați și am pleca ochii în jos dacă ne-ar fi arătat într-o zi: „dacă ai fi spus un cuvânt, dacă ai fi intervenit, dacă ai fi făcut ceva, viața acestei ființe sau o anume situație, ar fi fost cu totul și cu totul altfel. Este de dorit să auzim în dreptul nostru cuvintele acestea: el a făcut ce a putut. Nu ce a putut altul, ce a putut ea, ce i-a dat Dumnezeu ei să facă.

De unde credeți că a venit gândul acesta al ei? Să ia un vas cu mir de nard și să-l spargă în iubire pentru Isus? (Vasul era ca o fiolă, nu avea dop, sticla se sigila definitiv, datorită faptului că era prea prețioasă aroma aceea, că era foarte scumpă și dacă ar fi avut dop se putea pierde prin evaporare). De unde i-a venit ei gândul acesta? De unde i-a venit lui David în minte să Îi zidească o casă Domnului? Trebuie să înțelegem că noi nu suntem înaintea lui Dumnezeu niste roboți telecomandați și Dumnezeu nu este ca unul care vine și-mi dă 5 mii lei și îmi spune ca mâine să îi cumpăr un cadou (așa a zis fiica mea Elena sotiei mele. Mr. Bean isi scrie singur o felicitare de ziua lui…) Aceste gânduri au izvorât din dragostea lor pentru Dumnezeu, altfel dragostea nu mai este dragoste. Duhul Domnului a găsit plăcere în gândul ei, Isus a fost motivul inspirației ei, dar gândul și impulsul acesta a fost produsul iubirii ei pentru Dumnezeu. Aceasta așteaptă și aceasta primește Dumnezeu de la noi: expresia naturală a iubirii noastre. Trist este că uneori noi am ajuns să facem din 'voia lui Dumnezeu' o scuză, un paravan după care ascundem egoismul și lipsa noastra de iubire - nu știu dacă o fi voia Domnului să vărs acest mir pe picioarele Lui..., nu știu dacă este voia Domnului să fac sau să nu fac un lucru sau altul!... Răspunsul la aceaste întrebări trebuie să rezulte din ceea ce știm și cunoaștem noi despre Domnul, din călăuzirea Duhului Sfânt în închinare și slujire.

Domnul a fost plăcut surprins de gândul care i-a venit lui David și anume să-I construiască o casă. Domnul îi spune: am cerut Eu vreodată așa ceva? Am cerut Eu să-mi faceți vreo casă? Nu, dar pentru că te-ai gândit la așa ceva… Gândul acesta a fost o expresie a dragostei lui pentru Dumnezeu. La fel a fost și pentru această femeie. Ea a făcut ce a putut. Multă lume a înconjurat pe Domnul Hristos, însă puțini oameni aveau o inimă pentru Domnul, puțini oameni Îl iubeau cu adevărat. Mulți oameni au profitat, într-un fel sau altul, din lucrarea Lui - au mâncat pâine și pește, s-au făcut sănătoși fără să aibe asigurare medicală... etc. Mulți oameni profitau, într-un fel sau altul, pe lângă Domnul Hristos, dar puține inimi erau care Îl iubeau în adevăr. Ce simte inima ta față de Domnul Isus? Ai în inima ta un colț acolo, un gând în care în fiecare zi Îi spui niște cuvinte frumoase, știute numai de tine și de El? Ai ce să Îi spui? Dacă nu ai ce să Îi spui, spune-I acest lucru: nu am ce să-ți spun, nu-mi vine nimic în minte pentru tine, te rog descoperă-Te mie, deschide-mi ochii ca să văd.

Citeam despre un om care a emigrat din Europa împreună cu soția lui. Condițiile de călătorie au fost teribile. Au reușit totuși să pună piciorul pe pământ american și s-au oprit în statul Virginia. Femeia era gospodină și cu suflet, a ajutat și au pus pe picioare o colibă, mai târziu au cioplit bușteni si au făcut o căsuță. După o vreme greutățile și bolile au răpus-o. Pe piatra ei de mormânt scrie și în ziua de azi cuvintele pe care le-a scris soțul ei: „ea a atins pământul Virginiei cu piciorul ei delicat și pustiul a devenit cămin".

Ea a făcut ce a putut, a spus Domnul Hristos. Ea nu a putut să schimbe toată America, n-a putut să construiască New York-ul sau Chicago, n-a putut să lanseze naveta Discovery sau Challanger, n-a putut să înființeze rețeaua de computere IBM, dar acolo unde a călcat ea în Virginia, a curățit locul, a făcut o căsuță și a transformat pustiul într-un cămin. Ea a făcut ce a putut.

Păstrăm noi încă în sufletul nostru fiorul acesta al întâlnirii, al umblării cu Domnul Hristos? Simțim noi, când venim la El în rugăciune, simțim noi maiestatea și dragostea prezenței Lui? Sau ne așezăm pe genunchi și dăm drumul unei casete vechi, care scârțâie, ale cărei cuvinte și mesaj nu se mai înțeleg bine și constă doar în cuvinte repetate până la diluare? Ne arde inima în noi de prezența Lui? Mai este Isus nou, proaspăt și viu pentru noi de fiecare dată când venim la El? Sau este ceva purtat, uzat și delapidat, ceva cu care ne-am obișnuit așa de mult că nu îi mai sesizăm valoarea?

-va urma-

Eu am fost băiatul acela

Un binecunoscut om de afaceri, adresându-se clubului de afaceriști din orașul său, a spus o mișcătoare povestire, într-un discurs ținut la sfârșitul dineului.

Era vorba despre un băiat pe nume Jim, un orfan, calul de bătaie al întregului oraș. Avea 12 ani și era slab și mic de statură.

Nu-și amintea să fi auzit vreo vorbă bună în toată viața lui. Era obișnuit cu vorbe aspre, suspiciune și respingeri și asta l-a făcut să devină un slăbănog, un puști mic de statură, care îi păcălea pe oameni. Și cu cât îi înșela mai mult, cu atât ei deveneau mai suspicioși.

Singura lui avere pământească, cu care Jim se lăuda, era un câine care se ploconea și scheuna aproape la fel ca și stăpânul său și era la fel de urât ca și acesta. Jim nu se purta niciodată urât cu câinele său, cu excepția vorbelor pe care i le adresa - și aceasta era cu adevărat cea mai rea formă de duritate, chiar și când e vorba de câini.

O vorbă bună, lipsită de bunăvoință poate cauza mai multă suferință, zbucium și chinuri sufletești decât violența fizică. Un limbaj aspru, lipsit de căldură, taie ca și o sabie.

Într-o zi, pe când Jim cobora strada, a văzut, chiar în fața lui, un pachet alunecând de pe brațele supraîncărcate ale unei micuțe doamne. Cum ea s-a oprit să-l ridice, alte pachete i s-au rostogolit pe jos. Jim a sărit în ajutorul ei, a ridicat pachetele și i le-a pus din nou în brațe. “Mulțumesc dragă, ești un băiețel drăguț’‘ a spus ea și și-a continuat drumul după ce i-a adresat un zâmbet luminos.

Jim era uimit; o ciudată emoție care îi tăia răsuflarea l-a străbătut. Acestea au fost primele vorbe bune pe care le-a auzit în toata existența sa de 12 ani. A stat și s-a uitat după ea. El știa că era o tânără croitoreasă care locuia într-o micuță casă țărănească, la marginea orașului. A urmărit-o cu privirea până când nu a mai văzut-o, apoi a fluierat la Tige și a cotit spre pădure și spre râul ce înconjura orașul. S-a așezat pe malul apei și se gândea: “Mulțumesc, dragă, ești un băiețel drăguț“. “Vino aici, Tige!’ a poruncit el și Tige s-a așezat la picioarele lui. Apoi, Jim și-a modelat vocea, imitând-o pe tânăra doamnă. “Ești un cățeluș drăguț!“

Efectul asupra lui Tige a fost electrizant! Și-a ridicat urechile, și dacă un câine poate fi atent, atunci Tige era. “Oho, chiar și unui câine îi place. Ei bine, Tige, nu te învinuiesc. Este plăcut. N-am să mai țip la tine.” Tige dădea cu voioșie din coadă.

Băiatul continuă să se gândească, iar câinele stătea și îl privea. În cele din urmă, băiatul a scos din buzunarele lui o bucată dintr-o oglindă spartă și s-a privit în ea. Nu a văzut nimic în afară de praf și mizerie, adunate de mai multe zile. A coborât până la marginea apei și și-a frecat fața cu atenție, aproape dureros. Apoi s-a uitat din nou în oglindă. Abia dacă s-a recunoscut. S-a ridicat în picioare și s-a privit pentru prima oară de când își amintea. Senzația i-a făcut o deosebită plăcere. Un sentiment al respectului de sine s-a trezit în ființa lui. Ambiția a încolțit, umplându-i viața.

Din acel moment, cursul vieții lui s-a schimbat. O hotărâre de a merita să i se spună vorbe bune, așa cum auzise de la tânăra croitoreasă, a pus stăpânire pe sufletul lui.

După ce a spus aceasta povestire a lui Jim, băiatul orfan, povestitorul a făcut o pauză, după care și-a uimit audiența, spunând:

”Domnilor, eu am fost băiatul acela! Orașul acesta - orașul vostru, orașul meu, este acel mic oraș din urmă cu 40 de ani. Fabrica noastră se ridică pe locul unde acea femeie draguță a locuit și a sădit pentru prima dată în viața mea, sămânța bunătății. Ca omagiu, în memoria ei, v-am spus această povestire.”

Da, toți ar trebui să învățăm lecția aceasta: să fim blânzi, iar vorbirea noastră să trezească cele mai bune dorințe în om! Ce putere transformatoare este aceasta!

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Inima - pompa vie a trupului și sufletului (II)

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

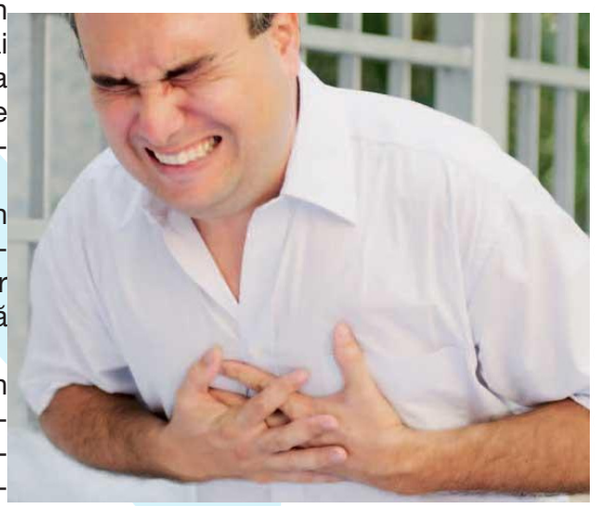
Prevenire, mai înainte de tratare

Când inima este bolnavă, toate organele au de suferit, în special țesuturile corpului: pielea, mușchii, plămânii, creierul, etc.

Majoritatea părților corpului folosesc doar o treime din oxigenul adus de sânge; dar inima utilizează trei sferturi din oxigenul adus de arterele coronare. Acest fapt arată cât de intens lucrează inima, pompând în fiecare secundă a vieții noastre și cât de important este să o îngrijim.

Există anumiți factori care pot declanșa sau produce crize, boli ale inimii:

- Emoțiile puternice (stările de tristețe, mânie, nesiguranță, pesimism, îngrijorare, lipsa iertării) sunt un factor de risc puternic. În cazul stresului, inima își înmulțește bătăile, la fel și fluxul de sânge pe care îl pompează inima. Arterele se îngustează, în timp ce sângele devine mai greoi și vâscos, din pricina hormonului stresului, care stimulează tendința de coagulare.



- Oboseala este un alt factor periculos. Suprasolicitarea intelectului dar și a fizicului pe o perioadă prelungită pot fi epuizante

- Frigul este un dușman de temut. În contact cu aerul rece prin inhalare, dar și prin neprotejarea extremităților (mâini și picioare) apar dureri la nivelul inimii. Alți dușmani înrudiți sunt căldura excesivă, locurile neaerisite, unde oxigenul este rarefiat.

- Mesele bogate, excesul de grăsime (prăjelile, margarina, maioneza, etc), zahărul rafinat (care scade imunitatea prin blocarea acțiunii globulelor albe - soldățeii apărării), sare (întărește sau produce rigidizarea venelor), proteine animale, încarcă stomacul, îngreunează descompunerea hranei, iar viteza circulației sângelui este mărită, datorită alarmării celulelor organismului, care doresc să elimine tot ce este surplus. În acest fel, inima este nevoită să pompeze mult mai mult oxigen. Pe o perioadă îndelungată, e riscul ca inima să obosească și să apară acele dureri provocate de înfundarea vaselor de sânge cu un surplus de substanțe care nu mai hrănesc organismul, ci se depozitează pe ele.

- Alcoolul, tutunul, cafeaua cresc riscul anginei pectorale prin excitarea sistemului nervos, care simte nevoia de mai mult oxigen pentru eliminarea toxinelor și deci o creștere a ritmului cardiac. A nu bea apă este la fel de dăunător ca a folosi tutun.

- Creșterea numărului de globule roșii, carențele de magneziu și calciu (în urma unei alimentații necorespunzătoare, organismul încearcă să reechilibreze starea mediului intern folosind rezervele proprii de potasiu, magneziu și calciu din organism) - duc la dezechilibru pe termen îndelungat

Pe lângă acești factori externi pot fi și factori interni care să declanșeze probleme inimii (bolile și mutațiile genetice, bolile autoimune, etc). Pentru evitarea agravării lor este de preferat ca persoanele suferinde să fie atente la factorii externi enumerați, deoarece aceștia lucrează foarte bine în “echipă”.

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

De asemenea, așa cum am învățat, este mai ușor să previi o îmbolnăvire decât să tratezi. Deși poate că încă nu resimțiți nici un efect negativ pentru vreunul din obiceiurile greșite adoptate, totuși acestea sunt plătite din plin în a doua, a treia parte a vieții, când organismul obosește mai repede și se regenerează din ce în ce mai greu.

Sănătatea inimii depinde de înlocuirea obiceiurilor greșite cu cele sănătoase, care nu numai că pot prelungi viața, dar pot oferi și o viață de calitate.

Câteva schimbări în stilul de viață ne pot ajuta să ne menținem inima sănătoasă:

- Să alegem o alimentație bogată în fibre (cereale, leguminoase, semințele), legume, fructe, să evităm consumul de grăsimi saturate (margarină, maioneză, grăsime), sarea în exces și alimentele cu un conținut caloric ridicat. Trebuie să existe un echilibru între caloriile ingerate și energia pe care o consumăm zilnic. Crudităţile care ajută în special inima prin aportul lor de minerale și vitamine sunt: bananele, broccoli, mazărea, nucile, piersicile, strugurii, etc.

- Să ne asigurăm includerea în programul zilnic a cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată în aer liber (plimbare, gimnastică cu geamul deschis, dacă nu este posibilă deplasarea)
- Să evităm fumatul, alcoolul.
- Să evităm stresul și să ne păstrăm un stil de viață echilibrat, fără excese, controlând periodic tensiunea arterială și consultând medicul cardiolog.

Poate că nu putem controla tot ce ne înconjoară, însă cu siguranță suntem respnsabili pentru propriile gânduri și emoții. Avem nevoie de organizarea periodică a emoțiilor, trasarea unei linii imaginare în care să mulțumim și să ne numărăm binecuvântările mai mult decât să ne preocupăm de greșelile și nereușitele vieții. Avem nevoie de o “dezlegare” a inimii prin renunțarea la sentimentele de frustrare și neiertare față de semeni, oricât de greșiți ar fi aceștia și avem nevoie să cerem ajutor Aceluia care a creat inima, pentru a duce poverile și a le purta în locul nostru.

Există persoane care, deși au folosit cu grijă toate metodele bune, nu au reușit, din motive neînțelese de noi să trăiască atât cât am fi asteptat. Alte persoane, dimpotrivă, au încălcat regulile propriului organism și totuși au trăit neașteptat de mult… Poate că nu înțelegem aceste lucruri, totuși Dumnezeu își păstrează autoritatea și autonomia de a decide cum este mai bine în dreptul oricărui om de pe acest pământ.

Scuzându-ne în fata unui polițist pentru nerespectarea regulilor de circulație, prin faptul că alții înaintea noastră au facut același lucru, nu poate fi de nici un folos… Nerespectarea unui singur semn de circulatie sau a altor reguli de conduită, pot atrage după sine amenzi usturătoare, iar uneori chiar moartea. În același fel se întâmplă și în plan fizic și sufletesc în organismul nostru: fiecare dintre noi este responsabil de principiile de viață pe care le adoptă și, prin respectarea lor, de fapt ascultăm de Dumnezeu.

Tudor Mușatescu (poet, dramaturg, prozator și umorist român) spunea că “fiecare inimă are podul ei cu vechituri, pe care nu se îndură să le arunce niciodată, dar le scutură din când în când”. Întrebarea este cât vom mai aduna vechituri în podul inimii….

Un îndemn profund este cel al regelui Solomon: ”Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții.” Prov 4, 23. Oamenii plătesc sume mari ca să-și păzească și să-și protejeze casele de infractori. În schimb inima, atât fizică cât și sufletească, rămâne nepazită…

Un renumit pastor, Richard Wurmbrand spunea că: ”Inima este ca marea, păstrează în adâncul ei tot ce a primit”. Să ne luăm timp să ne testăm starea inimii, să vedem ce a acumulat și să avem mai multă grija de ea!

-va urma-

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Ridică-te și umblă... dar spre ce? (IX)

Cine pierde... câștigă!

GEORGE UBA - președinte
asociația „Ridică-te și umblă”

Henri Nouwen, un mare om care s-a dedicat slujirii persoanelor cu dizabilități repovestește un basm din vechea Indie:

Patru frați din familia regală s-au hotărât să se pregătească, într-un domeniu anume. Timpul a trecut și frații s-au întâlnit pentru a arăta ceea ce au învățat.

„Eu m-am pregătit în știință”, a spus primul „acum pot să iau un os al unei creaturi și să modelez carnea pe el”.

„Eu”, a spus al doilea, „știu cum să fac să crească pielea și părul acelei creaturi dacă pe oase există carne”.

Al treilea a spus: „Eu pot să creez mâinile și picioarele dacă am carne, piele și păr”.

„Și eu” a concluzionat al patrulea, „știu cum să dau viață acestei creaturi dacă ea are forma completă”.

Frații au plecat în junglă pentru a găsi un os așa încât să demonstreze ceea ce au pretins că au învățat. Soarta a făcut ca osul pe care l-au găsit să fie al unui leu. Primul a adăugat carne pe oase, al doilea a făcut să crească piele și păr, al treilea l-a completat făcând mâinile și picioarele și al patrulea a dat leului viață.

Scuturându-și coama, bestia feroce a sărit asupra propriilor ei creatori, i-a omorât pe toți și a dispărut satisfăcută în junglă.

Creatorii disperării

Noi avem capacitatea de a crea numai ceea ce ne devorează. Țintele și visele ne pot distruge. Posesiunile și proprietățile se pot întoarce împotriva noastră și ne pot distruge dacă mai întâi nu căutăm Împărăția și Neprihănirea lui Dumnezeu lăsând ca El să sufle viață în ceea ce noi facem. Faptul că posedăm niște limite fizice, care ne împovărează viața, simțim că suntem datori să evadăm în preocuparea de a crea o stare de suflet numită... depresie. Dacă nu avem lumina ochilor, sufletul nostru cere să vedem în negru tot ce trăim. Dacă suntem în cărucior, atunci amplificăm o stare de spirit prin care sugerăm că nu vom ajunge niciodată la destinație. Când o suferință se mai cațără și ea pe umerii dizabilității noastre, prelungim depresia într-un soi de disperare.

Din perspectiva unui om valid, fără dizabilități evidente, ar putea evalua situația ca fiind justificată, văzând starea celui limitat fizic. Adică are dreptate să fie depresiv și căzut sufletește. Dar e corect și normal să creem o stafie a supărării pe soartă, pe Dumnezeu, pe noi înșine, pe alții, pe orice și oricine credem că ne întunecă orizontul nostru de viață?

Este drept că pentru a crea o stare deplorabilă a sufletului nu ne trebuie un efort mare. Ne uităm la ce am pierdut și ne cuprinde instantaneu jalea. Dar dacă vrem să construim o bucurie continuă, o speranță plină de vigoare, care nu se stinge vreodată, dacă vrem să modelăm o stare de suflet plină de lumină atunci... nu reușim! Și cum să nu te apuce disperarea! Dar există o veste bună! Avem dreptul la o viață excepțională, dar pentru a o avea trebuie să mai pierdem ceva. Parcă era vorba de o veste bună? O altă pierdere poate vorbi de ceva bun? Ei bine, da!

Scutire de impozit

”Fiindcă oricine va voi să-și scape viața o va pierde; dar oricine își va pierde viața pentru Mine o va mântui.” Luca 9,24

Cine spune aceasta? Chiar Mântuitorul lumii. Oare cum poți să accepți că poți fi salvat printr-o altă pierdere? Isus nu știe de dizabilitatea mea? Tot mie îmi cere să mai renunț la ceva? Nu e de ajuns că nu mai am ochi, sau picioare, sau mâini? Și dacă îmi cere viața eu cu ce mai rămân? Bună întrebare! Cu nimic... din ceea ce îmi aparține. Adică îmi cere să pierd viața pe care eu mi-am creat-o după mintea și simțirea mea afectată și fisurată de păcat. Impozitul pe care eu îl plătesc pentru viața pe care mi-o construiesc după mintea mea este... moartea, ”căci plata păcatului este moartea...” Rom. 6,23, adică impozitul. Ca să ne scăpăm viața de oamenii răi, ne izolăm și ne ascundem. Dacă vrem să ne scăpăm viața de vina proprie, dăm vina pe alții. Dacă vrem să ne scăpăm viața de incapacitatea noastră fizică, dăm vina pe Dumnezeu. Dacă vrem să ne scăpăm viața de durere și supărare, ne agățăm de substanțe interzise. Realitatea este că evident va fi o pierdere continuă și definitivă. Ne întindem o capcana sigură și mortală. Ce vrea să ne spună Creatorul vieții noastre!

El vrea să ne convingă de nevoia de a scăpa de gândurile noastre negre, de a le pierde; de a scăpa de pretenția noastră de a crea propria noastră stare de suflet; de a scăpa de faptele noastre pe care le credem bune și cinstite, care de fapt sunt pe un suport de egoism și mândrie. Ceea ce ne face să acceptăm să ne pierdem viața noastră afectată, este darul care ni se face: viața lui Isus în locul vieții noastre! Deodată primim încredere neclintită în făgăduințele Lui; primim bucurie în ciuda deficiențelor fizice; avem picioare, mâini, ochi și urechi ale noii ființe spirituale nou creată; avem viață veșnică începând cu totala pierdere a vieții noastre defecte. Suntem o valoare incontestabilă, cântărită de Fiul lui Dumnezeu prin Însăși viața Lui. Cu alte cuvinte, nu mai plătim nici un impozit păcatului. Dimpotrivă, ne trezim cu dreptul la eternitate, care ne promite și eliberarea în curând de orice limitare fizică.

Spune-mi acum, mai ai motive să fii deprimat?

-va urma-

ESTE TOAMNĂ

Este toamnă și plăcut,
soarele pe cer a răsărit.
Deodată ceru s-a întunecat,
nori negrii s-au adunat
Torente de ape s-au scurs,
și satele le-au distrus.
Apa Galați-ului înfuriată,
lumea înfometată.

Bătrânii neputincioși,
din casele lor scoși.
Doamne, mare urgie s-a abătut.
Peste a noastră Românie
Doamne fie-Ți milă
de bătrâni și copiilași.
Că au rămas fără lăcaș.

Iartă-ne Doamne că suntem haini.
Și ne mâncăm ca niște câini.
Cândva nu de mult,
ne păsa de cel suferind
Acum urâm si pământu ce-l călcăm.
Ajută-ne Doamne
să scăpăm de ura din noi
Să ne ajutăm la nevoi.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

ISUS ȘI EU

Prin nisipul arzător
Trec vorbind încetișor
Adâncind piciorul jos
Și vorbind ceva frumos
Și mergând în sus mereu
Isus și eu
Patru urme rămâneau
De departe se vedeau
Două urme mititele
Erau chiar urmele mele
Unde se-mpleteau mereu
Cu ale Domnului meu
Isus și eu
Mai departe m-am uitat
Și profund m-am speriat
În loc de patru erau două
Pe nisipul plin de rouă
Ale mele nu erau,
Doamne unde-i urma mea?
Nicăieri, Eu te-am luat
În brațe și te-am salvat
Salvându-te din păcat.
Cu Isus eu merg mereu
Cu El nimic nu e greu,
Isus și eu.

Petrică Lupu
Țigănești - (Teleorman)

SINGURĂTATEA

O stare de fapt,
O senzație profundă,
Îți auzi doar zgomotul pașilor tăi,
Inima se zbate într-un corp
Cuprins de anxietate,
Precum leul în cușcă.

Ești numai tu
Și cu universul a tot creator,
Noaptea cu mantaua ei
presărată cu stele,
Pe care se așternvisele,
Vegheată de o forță
Lăuntrică puternică,
Din care încerci să ieși,
Căutând urmele pașilor
Semenilor tăi.

Dragoș Carabăț
Brăila

DACĂ AȘ PUTEA

Dacă aș putea întoarce timpul
Cum o fac ades cu al meu gând
Lacrimile nu mi-ar umple chipul
La orice poză, la orice cânt.

Albumul amintirilor îl răsfoiesc încet
În fiecare zi cu o speranță de bine
Nici eu nu știu ce aș putea să aștept
Când văd că pentru mine nu e loc de bine.

Trăiesc ancorată în trecut ca o navă pe mare
Acolo soarele strălucea pe cerul vieții mele
Azi în jurul meu e atâta disperare
Parcă sunt abonată la un morman de rele.

Pe drumul vieții crucea eu mi-o port
E grea dar încă o pot duce
Întrebându-mă cât o să mai suport
Să primesc zi de zi o vorbă rece.

Îl strig pe Dumnezeu în ajutor
Să mă călăuzească în furtuna vieții
Să-mi vindece din suflet rănile ce dor
Să-mi șteargă lacrimile tristeții.

Rămâi Doamne zi de zi cu mine
Ridică-mă când jignirile mă prăbușesc
Cuibărește-mi în gând fiecare gest de bine
Și fiecare zi cu bucurie să o trăiesc

Vali Fencea
Ciutelec (Bihor)

CE SUNT EU?

Ce sunt eu?
Sunt nimic, o Domnul meu,
Pe pământ, nu sunt nimic.
Sunt un biet copil amărât.
Dar cu Tine sunt ce sunt.
Sunt a Ta minunată floare.
În gradina Ta cea mare.
Dar în cerul Tău curând,
Voi locui ca un înger sfânt
O frunză purtată-n vânt.
Așa sunt Tată din cer
Pe acest pământ.
Zdrobit de necazul greu.
Tu ești veșnicie,
Sus în cer ai împărăție.
Și multă bogăție.

Ce sunt eu?
Sunt nimic pe pământ.
Doar Tu ești totul pentru mine.
Eu sunt nimic fără de Tine.
Dragul meu Tată ceresc
Cu Tine în cerul sfânt
Cu mult drag aștept să locuiesc.
Eu durere numai chin și jale.
Tu ești a mea sfântă sărbătoare.

Ce sunt eu?
Sunt copilul Tău.
O Domnul meu.
Tu ești tot ce am eu.
Așa am fost fără har.
Fără jertfa din Calvar.
Sunt iertat de greul păcat,
În sângele Tău sfânt și curat.
Sunt făptura mâinii Tale,
Îți mulțumesc și Te slăvesc.
Scump Isuse, Te măresc.
Partea mea de moștenire,
Mi-o dai Doamne
În cer la Tine.
Te slăvesc, Te măresc
Te iubesc Mire ceresc.

Viorica Axene
Buda (Prahova)

COPILUL

Copilul este floarea!
Mama e tulpina!
Tata-i rădăcina!
Iar seva lor - iubirea!

Prof.
Criță Maria Simona
Sinaia

PĂDUREA TOAMNA

Frumoasă ești pădure cu verdele tău minunat
Dar vara fără regrete, fără milă a plecat,
Nu i-a păsat de tine, cât de mult vei suferi,
Când a plecat ți-a luat căldura, frigul va veni.

În curând copacii tăi vor începe iar a suspina,
Atunci când ploile în tine din nou vor intra.
Când vântul crengile la pământ le va apleca,
Nepăsându-i deloc de tine, de suferința ta.

Răcoarea și frigul care în tine vor intra,
Îți vor dezbrăca copacii, păsările vor pleca
Din nou vei rămâne tare tristă și pustie
Prin lacrimile ploilor după vara caldă vei plânge.

Vei aștepta zile bune, dar vei avea de suferit,
Căci după toamna rece, iar în tine a sosit
Și o să-ți îmbrace copacii în albul rece al ei.
Abia după iarnă va veni speranța primăverii.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeș)

MÂNTUIREA

dedicată pentru Jeni Popa,
Flori Nedea, Paula Militaru
și Mitica Paraschiv.

Înalță sufletul spre cer,
Dăruiește roade îmbelșugate:
Evlavia, smerenia, dreptatea.
Postul, credința, rugăciunea.

Zidește inima pururea,
Iubește întotdeauna adevărul.
Plantezi: bucuria, izbăvirea,
Biruința, nădejdea, pacea.

Împodobește făptura,
Apără și ocrotește.
De viață dătătoare.
Ființa oțelește prin răbdare.

Cu nevoință biruiești.
Milostivirea și blândețea.
Ridică din iad pe păcătos.
Slujește mereu pe Hristos.

Împlinești și aduci înțelepciune,
Bucurie, fericire veșnică,
Paharul mântuirii luăm.
Numele Domnului chemăm,

Brațul Tău călăuzește,
Oferi nemurire.
Ai mare prețuire în rai.
Noblețe și triumf dai.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

MAI AM UN SINGUR DOR

Mai am un singur dor
Ce-mi crește în inimă
Să plec acasă
Lângă Mântuitorul meu.

Mai am un singur dor
Să merg pe străzi de aur
Să fiu la masă
Cu Avram, Isac și Iacob.

Mai am un singur dor
Ca Mântuitorul meu
Să-mi dea haina de nuntă
Și cununa vieții.

Mai am un singur dor
Ca în Împărăția Lui
Să fie frații, surorile
Și prietenii mei cu mine.

Să zicem cu toții
Vino Doamne Isuse!

Iordache Ionel Marius
Viișoara (Constanța)

SLAVĂ ȘI MULȚUMIRE

Îți mulțumesc Doamne și Îți aduc slavă,
Că m-ai scăpat iară de greaua-mi povară.

Îți mulțumesc Doamne, că nu m-ai pedepsit
După a mele fapte ce Te-au umilit.

Iartă-i azi Tu Doamne pe copii-Ți care
Te mai întristează pe-a vieții cărare.

Fi-ne Călăuză scump Mântuitor,
Să nu mai s-abată al nostru picior,

De la calea dreaptă ce ne-ai arătat,
Zi de zi din viață și-n al Tău Sabat.

Zilnic Îți dăm slavă fiindcă ne iubești
Și de multe rele Tu ne ocrotești.

Pentru toate acestea Îți mulțumesc,
Mă-nchin azi, întotdeauna și pe veci. Amin!-

Nicolae Ion
Budeasa (Argeș)

HAIKU

1. Mi se leagănă sub frunte
O memorie
Cu formele roase de carii

2. Savurez ciorchinii copți
Ce încălzesc așternutul brumei
Vulnerabilă sunt

3. Cântând și tot cântând
Cu grea lacrimă
Dorul meu

4. Mulțimea de vapoare
În portul Constanța
Așteaptă startul

5. Dintre multe flori
Țâșnesc spre cer
O narcisă.

6. Băncile vegetale
Din băncile Mamaia.
Așteaptă turiștii

7. Sub arcada timpului
Farul de la poarta 6
Mai aproape de cer

8. O muzică divină
Bucuria sufletelor
Și vuietul mărilor

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța

DES MURITORUL

Fiindcă altă treabă n-are
Omul cât trăiește moare.
De aceea mor și eu
Uneori și mai mereu
Mor de foame, mor de frică
Mor de sete, de oftică
Mor de cald și mor de frig
Mor de pofta de-un covrig...
Mor de dor, de plictiseală
Mor din orișice scofală
Mor degeaba și tot mor
Fiindcă sunt un muritor...
Totuși nu am înțeles
Și mă-ntreb destul de des
Dacă mor așa mereu
Oare când trăiesc și eu?

Petrache Florian Daniel
Puchenii Mari (Ploiești)

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Paul

Mă numesc Paul și am un căruț electric de vânzare, fără baterii. Preț 1.500 ron. Cei interesați sunați la nr. ***0764-502018***

Vasile

Sunt un băiat din Satul Mare, am un handicap gr. 1 (mă descurc singur), locuiesc cu mama în vârstă și avem nevoie de o doamnă (nu contează vârsta) pentru a locui împreună cu noi și a ne ajuta în cele casnice. Asigurăm cazare și salariu minim. ***0733-541657****.*

Bana Maria - Urzica-Mare (Dolj)

Persoană cu handicap, caut femeie pentru îngrijire (vârsta: 50-60 ani, fără obligații). Ofer locuință și salariu de însoțitor. Relații la tel: ***0784-222635*** *sau* ***0351-182273*** *sau pe ID:* ***mariabana60@yahoo.com***

Dorina

Mă numesc Dorina, caut o femeie fără obligații, fără locuință, cu suflet bun, să stea cu o persoană cu handicap. Nr de tel. ***0785-870923*** *și* ***0721-524015****. Are nevoie permanent să stea cu ea.*

Petrică Lupu

Mă numesc Petrică Lupu și am o mulțime de poezii creștine, fabule, proverbe, zicători, aforisme... Vreau să le public pentru slava lui Dumnezeu și doresc să cunosc și alte ziare și reviste. De asemenea ca cei care scriu la revista „Împreună” și care vor să colaboreze și cu mine în scris pentru a face schimb de experiență în poezia creștină. Adresa mea: ***Petrică Lupu, com. Țigănești, jud. Teleorman****.*

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

INVITAȚIE – APEL

După cum știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis: în format pdf. Primirea prin e-mail are avantajul de a o primi mai devreme cu câteva zile (chiar și 2 săptămâni) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer sau altceva asemănător). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi și prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, acces la internet, adresă de e-mail, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu numele, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan 70 de persoane cu dizabilități o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an:

- 100 reviste netipărite și neexpediate – 1.580 lei / an (15.800.000 lei vechi / an);
- 200 reviste netipărite și neexpediate – 3.160 lei / an (31.600.000 lei vechi / an);
- 300 reviste netipărite și neexpediate – 4.740 lei / an (47.400.000 lei vechi / an);
- 400 reviste netipărite și neexpediate – 6.320 lei / an (62.400.000 lei vechi / an);
- Etc.

Până acum 201 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic.

Vă mulțumesc din toată inima.

INVITAȚIE – APEL

Te-ai gândit că viața ta e un roman? Poate n-ai cutezat s-o privești așa, dar acesta este adevărul. Pentru mulți cititori ai revistei noastre, experiențele de viață relatate în ea sunt așa de binefăcătoare.

Poate și pe tine te-au încurajat sau ți-au oferit sfaturi bune. Și experiența ta de viață contează pentru noi. Nu te gândi că este nesemnificativă, pentru că nu este așa. Nu despre lucruri spectaculoase ținem să scriem, ci și de cele mici, dar care ne încurajează. Un mic succes pe care l-ai obținut în lupta cu viața, poate fi și pentru noi o încurajare. O inovație simplă pe care ai făcut-o și pe care o împărtășești revistei, poate ajuta viețile a sute dintre noi.

Nu ezita să ne scrii despre viața ta, care poate ți se pare nesemnificativă, dar care pentru noi poate fi un adevărat izvor de încurajare și mângâiere.

Te așteptăm în paginile revistei noastre!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor și de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru revista noastră, pentru cei care au grijă să o avem, pentru cei care o primesc să-L primească și pe Isus în inima lor.

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeș)

Să ne rugăm pentru sponsori, pentru Aurel, pentru prietenii noștri de suferință și, nu în ultimul rând, să ne rugăm pentru sinistrații din județul Galați, să-i ajute Dumnezeu să treacă cu bine și peste obstacolul acesta.

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea, pentru familia lui și pentru sponsori.

Să ne rugăm pentru toți frații, surorile și prietenii noștrii de suferință.

Să ne rugăm pentru familiile noastre.

Iordache Ionel Marius - Viișoara (Constanța)

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea, pentru familia lui, pentru sponsori, pentru frații și surorile care participă la revistă, de la cei care puncăte un articol, poezie.. până la cei care o tipăresc.

Petrică Lupu - Țigănești (Teleorman)

După cum bine vedeți, revista a apărut iarăși. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet) și să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

În urmă cu o lună s-a deschis la Târgoviște o nouă filială a asociației „Ridică-te și umblă”. Să ne rugăm pentru întâlnirile din București, Ploiești, Sinaia, Târgoviște și Constanța, precum și pentru oamenii de suflet care vor să înființeze filiale și în alte județe.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Din cauză că trebuie să stau mult pe căruț (14-15 ore zilnic), escarele mi se închid și mi se deschid. Rog să fiu susținut în continuare în rugăciune.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar... atât de puțini conștientizăm importanța și necesitatea rugăciunii? Doar... atât de puțini înțelegem și credem că atunci când mai mulți se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă”

*Asociația si Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna octombrie, un sincer și călduros **„La mulți ani!”**, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Nicoleta Alexandru, Lucian Aldea, Maria Cărare, Dana Chelaru, Florin Croitoru, Loredana Deac, Sidonia Dinu, Sorin Cătălin Dinu, Ion Florea, Daniela Golubean, Marian Joițoiu, Daniela Macuseanu, Gabriel Neacșu, Maria Magdalena Nogy, Eugenia Pecheanu, Gabriel Ștefăniță, Niculina Tuca, Adela Vasile, Dan Ovidiu Vijoli, Ciprian Voinea**.*

Neacșu Viorica și Claudiu

*Pe 4 octombrie, soțul meu, **Anghel**, va împlini 61 de ani. Cu această ocazie, eu, Viorica, soția, și băiatul, Claudiu, îi dorim multă sănătate, fericire, multă putere de muncă, ca să poată avea grijă de noi, să ne facă delicii cât mai bune. Îi dăruim toate florile din lume și îi dorim un călduros **„La mulți ani!”***

Teo și Liviu Tudoroiu

*Pentru **Daniela Jercan** din București, când în buchetul vieții ei mai prinde un trandafir roșu (19 octombrie), noi cei dragi ție, care te iubim, îți dorim multă sănătate, fericire și noroc la orice pas în viață. **„La mulți ani!”** și te pupăm dulce.*

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

În luna octombrie toamna ne încântă privirea și sufletul cu un tablou feeric. Pomii au frunze într-o mulțime de culori. Frunzele sunt de aur și de aramă. Chiar dacă este mai rece afară, copiii se joacă jocurile copilăriei: șotron, rațele și vânătorii... Alții se dau în leagăne, chiuind de bucurie. Glasurile lor se aud până departe. Bunicii stau pe bănci. Unii povestesc povești de demult, alții se joacă împreună cu nepoții lor, aducându-și aminte de tinerețe, când se jucau și erau fericiți, dar și fără griji. Seara vine pe nesimțite. Bunicii și copiii merg spre casele lor. Copiii așteaptă o nouă zi să iasă afară, pentru a se juca iar.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Ai fost cuprins adeseori de îngrijorare, tânjind mereu și suspinând cu greu, plângând mereu în noaptea întunecoasă, ai spus că Dumnezeu nu mai veghează în dreptul tău. Dar nu uita că atunci când barca vieții îți va părea cu mult mai grea prin nourii tristeții și durerii, Isus va străluci în viața ta. Rămâi cu Dumnezeu pe calea vieții, smerit, supus și ascultător oricând și vei vedea atunci ce bun și dulce e să fii cu Domnul pe al vieții drum!

Ai ajuns în dreptul unui munte de probleme, unor griji pe care numai tu le știi? Du-te și cheamă-L pe Isus de acolo din spate, de unde L-ai lăsat, în fața ta. Știi de ce? Pentru că tu nu poți muta munții, dar El poate!

Am dat lui Dumnezeu stiloul vieții mele, iar viața mea scrisă de mâna lui Dumnezeu nu va putea decât să fie o viață fericită. Am văzut că dacă stiloul e în mâna mea, foaia vieții mele arată ca o ciornă plină de ștersături: propoziții fără sens, mâzgăliturи și pete de cerneală. Dacă predau lui Dumnezeu stiloul, atunci El va scrie povestea vieții așa cum El a plănuit-o de mult, fără greșeală și fără vreo pată. O poveste frumoasă scrisă de Dumnezeu poți avea și tu. Ce aștepți?

Rădulescu Daniela
București

Suntem deja învingători. Nu vom reuși tot ce ne-am propus. Să ne îmbolnăvim din asta? Veșnicia ne rezolvă atâtea lucruri mai frumoase! Important pentru noi nu este neapărat ceea ce vom realiza imediat, vom realiza sau vom avea, ci felul de om care vom fi. Un ucenic al lui Hristos. Cetățean al Împărăției lui Dumnezeu. Moștenitor al slavei. Tovarăș al lui Hristos. Cu această stare de spirit, voi putea înfrunta viața cu pace în inimă. Desigur, înfrângerile nu mă vor lăsa insensibilă. De suferință nu voi fi scutită. Totul face parte din existență. Dar mergând alături de Domnul, în puterea dragostei Sale, voi ști să extrag din eșecuri lecțiile care se impun și, cu ochii spre țintă, voi înainta triumfător.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeș)

Cât de mult mă bucur când primesc revista! Ziua în care o primesc se transformă în sărbătoare. Această revistă îmi face sufletul să cânte.

Iată că toamna a sosit. Cât de repede trece timpul și odată cu el ne trecem și noi la fel de repede. Azi suntem copii, mâine adulți, poimâine bătrâni și neputincioși. Viața fiind foarte scurtă, trebuie să fim atenți cum o trăim.

Omul, atât cât îi merge bine, atâta timp cât are tot ce-i trebuie, pentru el Dumnezeu nu există. Dar imediat când o supărare, un necaz s-a abătut în viața lui, își amintește de Dumnezeu. Ba uneori Îl acuză fără rușine pe Dumnezeu că l-a părăsit, când lucrurile stau cu totul invers. El, omul, este cel care și-a întors fața de la Dumnezeu, l-a părăsit pe Dumnezeu, s-a îndepărtat de El.

Dar de ce Dumnezeu trebuie să fie lângă noi numai când suntem supărați, când plângem! Oare Dumnezeu nu trebuie să ne fie părtaș și bucuriilor și împlinirilor? Așdar consider că trebuie să fim alături de Dumnezeu și la rău, dar și la bine, să Se bucure alături de noi, nu să-L luăm alături doar atunci când plângem.

Burlacu Aida-Florentina
Piatra (Teleorman)

Priviți neîntrerupt la Isus. Veniți cu toate necazurile înaintea Sa. El nu vă va înțelege greșit niciodată. El este locul de adăpost pentru copii Săi. Aveți credință și încredere în El. Deschideți ușa inimii și lăsați-L pe Isus să intre ca să vă umple viața cu pacea Sa, cu harul Său și cu bucuria Sa.

Momentul potrivit pentru a exercita credința este tocmai atunci când ne simțim lipsiți de Duhul Sfânt. Când nori negrii parcă ne apasă mintea, este timpul să lăsăm credința să străpungă întunericul și să împrăștie norii. Credința adevărată se bizuie pe promisiunile din Cuvântul lui Dumnezeu și numai aceia care ascultă de acest Cuvânt pot cere împlinirea făgăduințelor lui glorioase.

Dacă Dumnezeu îți răspunde la rugăciune, îți mărește credința. Dacă întârzie, îți mărește răbdarea. Dacă nu îți răspunde, înseamnă că are pregătit pentru tine ceva mai bun.

Noile reguli pentru acordarea ajutoarelor de încălzire pentru iarnă

av. DANA BORDEIANU

Dispozițiile privind **ajutoare de încălzire** au fost modificate prin *Ordonanța Guvernului nr. 27/2013 pentru modificarea și completarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 70/2011 privind măsurile de protecție socială în perioada sezonului rece*, publicată în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 548, din 29 august 2013 și intrată în vigoare la 3 zile de la publicare, adică în 1 septembrie 2013.

Conform documentului citat, ajutorul pentru încălzirea locuinței se va acorda numai familiilor și persoanelor singure care nu beneficiază de alte forme de sprijin pentru încălzirea locuinței acordate în baza contractelor de munca sau altor reglementări specifice pentru diverse ramuri economice.

De asemenea, **nu vor beneficia de ajutoare** familiile si persoanele singure care beneficiază deja de tarif social în condițiile prevăzute de Ordinul președintelui ANRE nr. 40/2013 pentru aprobarea tarifelor reglementate la energia electrică livrată de furnizorii de ultimă instanță consumatorilor casnici și asimilați consumatorilor casnici.

Care va fi valoarea ajutoarelor sociale?

Potrivit noilor reglementari, cuantumul ajutoarelor sociale, precum și nivelul veniturilor nu se modifică, însă acestea **se vor raporta la Indicatorul Social de Referință (ISR)**, deși momentan sunt exprimate direct în lei.

Astfel, dispozițiile stabilesc că ajutorul lunar pentru energie termica se va acorda doar în situația în care **venitul net mediu lunar** pe membru de familie este de până la **1,572 ISR** în cazul familiilor și **2,164 ISR** în cazul persoanei singure. Având în vedere că, în momentul de față, **valoarea ISR este de 500 lei**, venitul net trebuie să fie de 786 lei în cazul familiilor și de 1082 lei în cazul persoanei singure.

Ajutoarele sociale se vor acorda prin compensarea procentuală aplicată la factura pentru energie termică. Concret, în funcție de veniturile medii nete lunare pe membru de familie sau al persoanei singure, compensarea procentuală va fi după cum urmează:

- 90% dacă venitul mediu net lunar este de până la 0,31 ISR (adică **155 lei**)
- 80% dacă venitul mediu net lunar este cuprins între 0,31 ISR și 0,420 ISR (adică **155,1 lei și 210 lei**)
- 70% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,42 ISR și 0,520 ISR (adică **210,1 lei și 260 lei**)
- 60% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,52 ISR și 0,620 ISR (adică **260,1 lei și 310 lei**)
- 50% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,62 ISR și 0,710 ISR (adică **310,1 lei și 355 lei**)
- 40% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,71 ISR și 0,850 ISR (adică **355,1 lei și 425 lei**)
- 30% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,85 ISR și 0,960 ISR (adică **425,1 lei și 480 lei**)
- 20% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 0,96 ISR si 1,080 ISR (adică **480,1 lei si 540 lei**)
- 10% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 1,08 ISR si 1,230 ISR (adică **540,1 lei si 615 lei**)
- 5% dacă venitul net mediu lunar este cuprins între 1,23 ISR si 1,572 ISR (adică **615,1 lei si 786 lei**)

Pentru persoanele singure ale căror venituri se situează între 1,572 ISR si 2,164 ISR (*între 786,1 lei și 1.082 lei*) compensarea procentuală este de 10%.

Ajutorul pentru gaze naturale

In cazul în care consumatorii utilizează pentru încălzirea locuinței cu **gaze naturale**, atunci ei vor beneficia de un ajutor lunar pentru încălzirea locuinței ușor majorat.

Astfel, familiilor și persoanelor singure al căror venit net mediu lunar se situează până la 0,31 ISR (*155 lei*) li se va acorda o sumă de 0,524 ISR (*262 lei*). Familiile și persoanele singure al căror venit net mediu lunar se situează între 0,31 ISR și 0,420 ISR (*155 lei și 210 lei*) vor primi o sumă de 0,38 ISR, adică de **190 lei**, deși până acum suma era 162 lei.

In cazul în care venitul net mediu lunar se situează între 0,42 ISR și 0,52 ISR (*210 lei si 260 lei*), atunci ajutorul va fi de 0,3 ISR, adică **150 lei**, în loc de 137 cât era până acum. Dacă venitul va fi cuprins între 0,52 ISR și 0,62 ISR (*260 lei si 310 lei*), suma acordată de stat va fi de 0,24 ISR, adică **120 lei**, față de 112 lei în trecut.

Familiile și persoanele singure cu un venit net ce se situează între 0,62 ISR si 0,71 ISR (*310 lei și 355 lei*) vor primi o sumă de 0,18 ISR, adică **90 lei**, în loc de 87 lei cât au primit până acum.

Cei cu un venit lunar cuprins între 0,71 ISR și 0,85 ISR (*355 lei si 425 lei*) vor beneficia de ajutor în suma de 0,14 ISR - **70 lei**, față de 62 lei. In același timp, cei cu salariu între 0,85 ISR și 0,96 ISR (*425 lei și 480 lei*) primesc un ajutor în cuantum de 0,09 ISR, adică **45 lei**.

In cazul unui venit lunar intre 0,96 ISR si 1,08 ISR (*480 lei si 540 lei*), ajutor social va fi de de 0,07 ISR, adică **35 lei**, față de 31 lei cât a fost până acum. De asemenea, când salariul lunar este între 1,08 ISR și 1,23 ISR (*540 lei și 615 lei*), ajutorul este de 20 lei, cu 1 leu mai mult decât în trecut.

Ajutorul pentru energie electrică

Conform actului normativ citat, consumatorii care utilizează pentru încălzirea locuinței energie electrică vor primi un ajutor social lunar în funcție de venitul net mediu lunar pe membru de familie sau pe persoană singură, după cum urmează:

- venit net mediu lunar până la 0,31 ISR (*155 lei*): ajutor de 0,48 ISR - **240 lei**
- venit net mediu lunar între 0,31 ISR si 0,42 ISR (*155 si 210 lei*): ajutor de 0,432 ISR - **216 lei**
- venit net mediu lunar între 0,42 ISR si 0,52 ISR (*210 si 260 lei*): ajutor de 0,384 ISR - **192 lei**
- venit net mediu lunar între 0,52 ISR si 0,62 ISR (*260 si 310 lei*): ajutor de 0,336 ISR - **168 lei**
- venit net mediu lunar între 0,62 ISR si 0,71 ISR (*310 lei si 355 lei*): ajutor de 0,288 ISR - **144 lei**
- venit net mediu lunar între 0,71 ISR si 0,85 ISR (*355 lei si 425 lei*): ajutor de 0,240 ISR - **120 lei**
- venit net mediu lunar între 0,85 ISR si 0,96 ISR (*425 lei si 480 lei*): ajutor de 0,192 ISR - **96 lei**
- venit net mediu lunar între 0,96 ISR si 1,08 ISR (*480 lei si 540 lei*): ajutor de 0,144 ISR - **72 lei**

continuare în pag. 19

Un jucator remarcabil

de Bert Archer

Atins de o boală rară, Simon Ibell nu a încetat niciodată să-și depășească limitele.

Chiar dacă făcea sport din totdeauna, Simon Ibell se simțea nervos pedalând pe bicicleta sa modificată pe o stradă din Victoria, din Columbia Britanică (Canada), într-o dimineață însorită a primăverii anului 2002.

El și-a fixat obiectivul de a parcurge insula Vancouver - aproape 500 kilometri - pentru a strânge fonduri destinate susținerii cercetărilor privind sindromul Hunter, această boală rară cu care a fost diagnosticat de mai bine de 22 ani și care i-a răvășit corpul. Dar pentru aceasta trebuia să iasă mai întâi de pe străduța sa.

A inspirat profund, și a dat primul său tur de pedale, apoi a prins viteză și siguranță în sine după câteva ture de străduță. Puțin câte puțin, bicicleta l-a dus spre o intersecție mai aglomerată. Articulațiile slăbite de la boală, nu l-au ajutat să frâneze la timp și nici măcar să forțeze pedalele. Încadrat pe o traiectorie opusă cu cea a fluxului de mașini, în câteva clipe s-a văzut aterizând între niște tufe de arbuști. A rămas imobilizat pentru un moment, cu picioarele încă fixate de pedale și cu dureri mari de la gambele răsucite, apoi a izbucnit în râs. Nu a reușit nici măcar să facă 500 metri!

Dar Simon Ibell nu era omul care să se descurajeze așa de ușor. Încă din adolescență, medicii i-au spus și i-au repetat că nu va reuși să-și sărbătorească împlinirea vârstei de 21 ani. S-a urcat din nou pe bicicletă și, trei luni mai târziu, el nu numai că traversase insula Vancouver împreună cu doi prieteni - Steve Nash, o vedetă de la Asociația Națională de Baschet (NBA) și director al echipei Canadiene de baschet (din 2012), și Roland Green, campion de bicletă pe trasee de munte, - dar a și strâns mii de dolari pentru cercetarea acestei boli aproape necunoscută de public. Această aventură a marcat începutul misiunii sale: strângerea de fonduri pentru finanțarea cercetărilor și scoaterea bolilor rare din anonimat, a sa și încă vreo alte 7000.

Sindromul Hunter, de asemenea mai cunoscut și sub numele de mucopolysaccharidose de tip II (MPS II), este o anomalie a metabolismului care limitează grav capacitatea corpului de a descompune moleculele de zahăr. Această boală debilitantă progresivă, a atins aproape treizeci de persoane în Canada. La Simon, ea a evoluat încet în timpul copilăriei, dar s-a accelerat la adolescență și la începutul vârstei de 20 ani. În timpul traversării insulei, el avea talia unui elev de vreo 10 ani. Organele sale interne erau mărite din cauza deșeurilor pe care corpul său nu putea să le elimine, limba sa avea un volum dublu, mergea și respira cu mare greutate. Astfel de condiții ar fi foarte greu de suportat de oricine, dar mai ales pentru cineva care trăia prin sport.

Micul Simon era un adevărat erou "Motivația sa compensa limitările sale funcționale", povestește tatăl său Roger. La opt ani, acesta juca într-o echipă de hokei, în ciuda articulațiilor sale deformate. "El se poziționa în fața porții și apăra ca un portar adevărat."

Cu timpul limitările sale au devenit și mai vizibile. Având organele supradimensionate, Simon avea burta asemănătoare cu a unui mare băutor de bere. Obosea foarte repede, articulațiile îl făceau să sufere, și răni care nu aveau nici o consecință pentru prietenii săi, riscau să-l trimită la spital.

Boala sa l-a făcut să devină handicapat, dar nu a reușit să-l îndepărteze de acțiune. Când jocul a devenit foarte dificil, el a fost propus ca antrenor și gestionar al echipei de rugby de la St. Michaels University School, pe care o frecventa de asemenea și Steve Nash, apoi al echipei de baschet. "Am crezut dintotdeauna că am un rol de jucat în echipă, că și contribuția mea este importantă alături de a celorlalți", spune el acum.

După școala secundară, Simon a mers în același sens. A fost gestionarul echipei Universității Victoria, conducând-o pe aceasta la campiona-tul național. Vara se ocupa de echipa canadiană cot la cot alături de Jay Triano, un tânăr antrenor promițător, astăzi antrenor șef al echipei Raptors din Toronto. S-a întâmplat pe parcursul studiilor din primul ciclu, ca Simon să-și stabilească o reputație de lider determinat.

Cu același spirit de echipă și de combativitate a pus pe picioare în 2002, Bike 4 MPS, o organizație caritabilă creată pentru finanțarea cercetărilor asupra MPS și a altor afecțiuni conexe. Simon a fondat-o după ce a asistat la o conferință, reunind un mic grup de persoane atinse de aceeași boală (în plus față de cele treizeci de cazuri cunoscute în Canada, mai sunt în jur de 350-500 cazuri în Statele Unite ale Americii și aproximativ 2000 în lume).

"Astfel am înțeles că am mijloacele de a vorbi pentru cei care nu pot să o facă, spune Simon. Reacționând și făcând apel la rețeaua mea de cunoscuți, am crezut că voi putea schimba lucrurile."

Simon a cerut tuturor prietenilor săi de peste tot din țară să strângă donații și a organizat o colectă de fonduri la vechea lui școală secundară. Dar cel mai important a fost emailul trimis lui Mark Cuban, bogatul proprietar al echipei Mavericks din Dallas - un contact obținut de Nash - care a ajutat la demararea acțiunii. În ziua următoare trimiterii emailului, Cuban a primit o amendă de 125.000$ pentru că s-a certat cu un arbitru. Nervosul om de afaceri avea obiceiul să verse echivalentul fiecărei amenzi primite la o organizație de binefacere. Emailul lui Simon a căzut la

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

fix. La sfârșitul verii, Simon a strâns un sfert de milion de dolari.

Dacă activitățile de strângere de fonduri pentru cercetare privind sindromul Hunter continuau bine, viitorul lui Simon, era totuși precar. Doctorii au estimat că nu mai avea de trăit decât un an sau doi. Un pronostic așa devastator nu avea nimic nemaintâlnit: după declarațiile institutelor naționale de sănătate (NIH), persoanele atinse de MPS precoce, mor în general între 10 și 20 ani. Simon a urmat deja multe tratamente experimentale, de multe ori foarte dureroase. În adolescență le-a spus părinților săi că nu mai suportă să fie cobai. Cu inima strânsă părinții au cedat; el a încetat să mai ia tratamentele și a încercat să profite cât mai mult de timpul care îi rămăsese de trăit. Acest bărbat de 25 ani, din ce în ce mai fragil, trăia în prelungiri.

Apoi în septembrie 2003, o undă de speranță a apărut. O test clinic din Faza a treia se derula la Universitatea din Carolina de Nord, la Chapel Hill. Dirijată de doctorul Joseph Muenzer, un specialist mondial în sindromul Hunter, testul consta în vizite săptămânale de mai multe ore la Chapel Hill pentru administrarea prin perfuzii intravenoase, a unui nou medicament, Elapras, care înlocuia o enzimă pe care pacienții atinși de sindrom nu o produceau. Simon a fost admis ca participant la test și împreună cu mama sa Marie, s-a instalat la Toronto pentru a le fi mai ușor să se deplaseze.

După un an și jumătate de tratament, boala a fost lecuită. Membrii familiei Ibell erau așa de stupefiați că nu știau ce să mai facă de bucurie. Talia organelor interne a revenit la normal, însă unele efecte ale bolii rămâneau ireversibile. Simon nu putea să strângă bine pumnii, nici să scape de protezele auditive și nici nu mai putea recupera vreodată jumătatea de metru care-i lipsea pentru a-și ajunge prietenul Nash pe teren. Dar tratamenul a schimbat pronosticul. Pentru prima dată din copilăria sa, el se putea gândi la viitor cu optimism.

În 2005, a acceptat un post în organismul Right to Play, noua fundație pusă pe picioare de prietenul său Johann Koss - patinator de viteză medaliat cu aur - pentru ameliorarea prin sport a vieții copiilor din țările în dezvoltare. De altfel responsabil cu marketingul și cu colectarea de fonduri, Simon a fost rapid promovat ca gestionar de talente, consacrându-și zilele de muncă pentru a convinge atleți - vedete să ofere timp și renumele lor pentru această cauză. Era serviciul de vis pentru un pasionat de sport. Cu carismul și contactele sale, el a convins mulți jucători să dea o mână de ajutor și să promoveze organizația. Astfel, Steve Montador de la echipa Blackhawks din Chicago, a mers în Rwanda și în Tanzania, kaiacistul olimpic Adam van Koeverden în Liberia, și jucătorul echipei Bruins din Boston, Zdeno Chara în Tanzania.

Steve Nash și Simon Ibell

Koss își amintește de intervenția plină de șarm pe care Simon a avut-o pe lângă jucătorii de la LNH, înainte de a fi prezentat la patronul lor pentru a le cere ajutorul. "Un jucător mi-a spus: "Am o încredere oarbă în Simon și dacă dumneavoastră sunteți cu el înseamnă că și dumneavoastră sunteți bun"", povestește Koss. Aceasta rezumă cel mai bine opinia că avem mulți Simoni în jurul nostru. Triano îl compară cu un atlet de elită: "Unii atleți ajung la apogeu și apoi se opresc să mai lucreze. Dar adevărații campioni păstrează valorile lor primare, chiar și după ce au obținut cele mai mari onoruri."

Simon se ocupa de asemenea și de propria sa fundație și a sensibilizat puțin câte puțin mulți oameni în ce privește sindromul Hunter. În februarie 2010, chiar înaintea jocurilor olimpice de iarnă de la Vancouver, sentimentul său de urgență a ieșit din nou la suprafață. El a făcut o pneumonie potențial mortală. Și-a anulat deci, călătoria în vest. "Am înțeles că era timpul pentru mine să trec la etapa următoare." Odată însănătoșit, a decis cu regret să părăsească Right to Play pentru a se consacra la iBellieve, noua inovare a Bike 4 MPS.

Obiectivul său era: să strângă 30 milioane de dolari din acel moment până în 2018 pentru a ajuta la descoperirea unui tratament pentru sindromul Hunter și pentru construirea de instalații necesare cercetării la Chapel Hill, unde grație doctorului Muenzer, se găsește deja cel mai important centru de cercetare și tratament al bolii MPS. Societatea civilă alocă puține fonduri pentru cercetarea cauzelor și descoperirii de tratamente pentru bolile rare, și acestea costă mai mult în a fi tratate, decât afecțiunile mai răspândite. Spre exemplu tratamentul cu Elapras costă 400.000$ pe an. În 2008, grație demersurilor întreprinse de Ibell pe lângă guvernul ontarian (Canada), acest tratament este acum rambursat. Dar pacienții având alte maladii rare nu sunt așa de norocoși. "Sunt mai mulți oameni suferind de o maladie rară, decât oamenii atinși de cele trei principale afecțiuni reuniți la un loc (cancer, boli cardio-vasculare și HIV-sida), precizează el. Noi nu primim nici o finanșare. Nici pentru tratamentul actual, nici pentru cercetarea în scopul descoperirii de noi medicamente."

Deci, în plus față de iBellieve, Ibell a mai fondat Be Fair 2 Rare, un program axat pe cercetările privind bolile rare și tratarea persoanelor suferinde, una din 12 în Canada. Încă de la lansarea inițiativei în februarie 2012 la Toronto, el a reușit să strângă 20.000$ în doar două ore.

Munca de sensibilizare este foarte obositoare, dar Simon este un optimist convins. Cum spune Triano: "Nu aș paria niciodată împotriva lui." Și aceasta din cauză că: Simon Ibell nu joacă doar pentru a câștiga, ci și pentru a trăi.

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca - octombrie 2013
Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Am schimbat tipografia, așa că dat fiind termenul de trimitere a revistei la această tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile, etc. ale voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 15 a lunii de dinaintea apariției revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Horhat Mioara

Vă mulțumesc mult pentru cele ce mi-ați scris despre suferință și când va lua aceasta sfârșit. Din nefericire, pentru rubrica „Gânduri...„ este prea mare, iar pentru a fi publicat tot... nu am spațiu. În plus, este așa de bine scris și structurat, încât cred că este preluat din vreo revistă. Prin urmare, dacă îl public fără permisiunea autorului, încalc legea... este caz penal.

Morariu Dionisie

O scrisoare bogată, pentru care vă mulțumesc, însă așa cum v-am explicat și la telefon, orice material preluat din vreo revistă, ziar, etc., trebuie aprobare.

Dănilă Neculai - Suceava

Cu durere am citit despre problemele de sănătate care le aveți. Cu siguranță însă bunul Dumnezeu va continua să vă întărească și în continuare.

Stanciu Costel - Buzău; Munteanu Doru - Brașov; Magda - Rădăuți; Dumitrașcu Alexandrina - Slobozia;

Puține rânduri, dar atâta bucurie mi-ați adus prin cele ce ați scris! Vă mulțumesc!

Doresc să corespondeze:

Ionuț

*Mă numesc Ionuț Bratu, am 45 de ani, 1.68 m, 70 kg. Am o ușoară dizabilitate locomotorie care, din fericire, nu-mi pune probleme deosebite. Sunt o persoană sensibilă, tandră și iubitoare. Aș dori să cunosc o doamnă / domnișoară cu vârsta cuprinsă între 40 și 50 ani, aflată într-o situație apropiată de a mea, înțelegătoare, sinceră și să-și dorească la fel de mult să-și întemeieze o familie. Pot fi contactat la **0762-901479**.*

Claudiu

*Mă numesc Stănică Ion Claudiu. Doresc să corespondez cu băieți și fete din toată țara. Sunt creștin adventist. Nu răspund la bip. **0745-198433** Stănică Stelian*

Aurel

*Sunt Aurel din Focșani, cu scleroză multiplă, 49 ani, și o rog pe Nicoleta, 37 ani, din Hunedoara,să mă sune sau să dea un bip, deoarece am pierdut numărul din memoria telefonului. **0733-579407**.*

Costel

*Mă numesc Dumitriu Costel Laurențiu, locuiesc în Ciorogârla, jud. Ilfov, am parapareză spastică, 31 de ani, 89 kg, 1,65 m și caut o fată serioasă, ortodoxă, de vârstă apropiată, în vederea căsătoriei. **0762-510744**.*

Ionuț

*Mă numesc Ionuț, am 29 de ani, am gr. 2, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 22 și 28 ani, în vederea căsătoriei. **0764-982999**.*

Gigel

*Bună, mă numesc Gigel, am 34 de ani, sunt gr. 1, doresc să corespondez cu fete. Care dorește mă poate contacta la nr. **0735-428145**. Vă aștept la inima mea.*

Mihaela

*Servus! Mihaela mă numesc, în Vaslui locuiesc. Un prieten îmi doresc, să-l respect, să-l cuceresc, toată viața să-l iubesc. Tinere, dacă ești singur și îți dorești cu adevărat pe cineva alături, contactează-mă la **0767-930968** sau la **0735-253483**. Nu răspund la bip, sms, sau nr. privat.*

Anonim

*Bună fetelor. Dacă ești singură, tandră, iubitoare, și îți dorești cu adevărat jumătatea, sunt eu doar pentru tine. Tânăr, șaten, păr ondulat, tandru, iubitor și cu simțul umorului dezvoltat. Aștept de tine să fiu contactat la **0721-095519**. Nu răspund la nr. privat.*

Gabriel

*Necăsătorit, îmi caut jumătatea sau o relație stabilă de prietenie. Deși am părinți și mă înțeleg bine cu ei, totuși îmi lipsește ceva. Vreau să găsesc pe cineva pe care să o iubesc. Prea multe preferințe nu am. Mai multe detalii pe ID / email casatorie. **matrimoniale@yahoo.com** Nu contează distanța. Contează să găsim iubirea și dragostea.*

Pintilie Vasile

*Mă numesc Pintilie Vasile, am 45 ani, sunt creștin ortodox, sunt nevăzător, am locuință proprie și doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie / căsătorie. **0755-570941***

Constantin

*Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 39 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. **0762-929910***

Marcel

*Aș dori să cunosc o fată cu vârsta între 35-40 ani, cu un ușor handicap, din zona jud. Teleorman. Tel. **0761-069771**, sau id mess: **marcel_270198***

Paul

*Mă numesc Ghiță Paul, sunt din Vrancea și doresc să cunosc și eu o fată pentru prietenie. Care vor să mă sune la nr. **0764-502018***

Gabriela

*Mă numesc Gabriela, am 39 de de ani. Doresc o relație serioasă. Am un handicap: nu pot vorbi foarte bine. Mi-aș dori un băiat serios. Sunt din Alba Iulia. Nr. telefon: **0754-413320**. Vă mulțumesc.*

Mitică

Mitică, tetrapareză spastică, merg pe picioarele mele, îmi doresc o persoană cu probleme asemănătoare. Poate fi orice naționalitate, sufletul

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

contează. Eu sunt țigan romanizat. Mă puteți suna la nr. ***0747-364283****.*

Florin

Mă numesc Florin Botu din Bacău. Am vârsta de 25 ani, înălțimea de 1.60, greutatea 60 kg, brunețel, ochi căprui, fără vicii, nu am handicap, sunt de credință ortodoxă, nu am fost căsătorit. Doresc să corespondez cu o fată de vârstă apropiată, în vederea căsătoriei. Poate să aibă un ușor handicap. Relație la telefon nr. ***0763-593850****.*

Minea Gheorghe

Sunt creștin adventist, 45 ani, handicap gr. 2, doresc să cunosc o persoană sinceră, tot cu handicap gr. 2. Doresc să locuiesc la ea. ***0758-331514*** *și* ***0785-560423****.*

Cristi

Doresc să cunosc o persoană de vârsta mea: 40-43 ani, pentru căsătorie. Tel. ***0763-813429***

Stelian

Mă numesc Stelian, am 34 ani, 1.70 m, 75 kg, sunt din Teleorman și doresc să cunosc o fată pentru căsătorie. Tel. ***0733-318264; 0762-157607*** *sau* ***0756-484156***

Marius

Mă numesc Iordache Ionel Marius, am 32 ani, sunt creștin penticostal și aș vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezeu și despre alte lucruri. Tel. 0734-750257 sau ***0743-121297***

Paul

Paul, 48 ani, 1,80 m, 75 kg, prieten adevăr, romantic, situație bună (casă), zonă urbană, (Oltenia) vreau căsătorie pentru veșnicie, cu o ființă ce-L iubește pe Creator, să vină la mine pntru a învăța împreună cuvîntul „Iubire". Dacă ești sinceră, serioasă, singurătatea ți-e grea, suferi, vrei s-o alungi, și-ți dorești fericirea, sună-mă la tel: ***0747-799153; 0766-819991; 0735-227053*** *și sigur vei fi fericită și iubită pe vecie. Garantez. Mă rog, știu că exiști potrivită mie la suflet, ești la răscruce cum sunt și eu, te caut prin Rugăciune și numai cu ajutorul Domnului vreau să te găsesc. De aceea te caut, te chem, te strig! Răspunde-mi și vino, femeie, bună, modestă și cu bun simț, doar tu și împreună să fim. Amin!*

.....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege.....

continuare din pag. 15

- venit net mediu lunar între 1,08 ISR si 1,23 ISR (*540 lei si 615 lei*): ajutor de 0,096 ISR - **48 lei**

Atenție! Calculele se bazează pe valoarea actuala a indicatorului social de referință: **500 lei**.

Alte modificări

Conform legislației în vigoare, ajutorul pentru încălzirea locuinței se acordă pe baza de cerere si declarație pe propria răspundere privind componența familiei și veniturile acesteia. La completarea cererii, titularul are obligația de a menționa corect componența familiei, veniturile membrilor acesteia, precum și bunurile mobile și imobile deținute.

Reglementările publicate joi în Monitorul Oficial stabilesc că, în vederea stabilirii dreptului la ajutor, primarii pot solicita în plus acte doveditoare care atesta componenta familiei și veniturile realizate de membrii acesteia, precum și **acte doveditoare privind locuința sau bunurile deținute de aceștia**.

Mai mult, în situația în care, pe baza documentelor doveditoare prezentate de solicitant sunt suspiciuni cu privire la acordarea dreptului, primarul poate stabili dreptul pe baza **anchetei sociale** efectuată de serviciul public de asistența socială.

Anchetele sociale se vor efectua obligatoriu pentru toate situațiile în vederea verificării sistemului de încălzire utilizat în cazul solicitării ajutoarelor pentru energie electrică. Anchetele sociale pot fi efectuate și pe parcursul sezonului rece la sesizarea terților sau la solicitarea agențiilor teritoriale.

De la această regulă vor fi exceptați beneficiarii de ajutor social acordat în baza Legii nr. 416/2001 privind venitul minim garantat și beneficiarii de alocații pentru susținerea familiei, pentru care au fost efectuate deja anchetele sociale.

In ceea ce privește combustibili solizi sau petrolieri, proiectul de act normativ adoptat stabilește că ajutorul se poate stabili și în natura, prin acordarea de lemne, cărbuni sau combustibili petrolieri. Conform dispozițiilor, cantitatea trebuie să fie cel puțin echivalentă cu cea care ar fi putut sa fie achiziționată de beneficiar în baza ajutorului acordat în bani.

-sfârșit-

sursa: www.avocatnet.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN:
RO80RNCB0245036735870001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc.
Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

„Amânarea
este actul de deces
al unei hotărâri bune”
Anonim

RIDICĂ-TE SI UMBLĂ

Ridică-te și umblă pe Calea Mea cea dreaptă
Esti liber să trăiești o viață înțeleaptă

Ridică-te și umblă, păcatul ți-e iertat
Tu nu ai nici o vină, trecutu-i șters, uitat

Ridică-te și umblă căci Eu te-am vindecat
Credința ta curată pe tine te-a salvat

Ridică-te și umblă, dar umblă în credință
Căci ai făcut cu Mine o sfântă juruință

Ridică-te și umblă, înainte să te uiți
Trecutul lasă-n urmă, ba chiar poți să îl uiți.

Ridică-te și umblă, în viață fii prezent
Păcatul azi să fie, în viața ta absent.

Ridică-te și umblă căci Eu când te-am creat
Am vrut perfecțiune, nu viață cu păcat.

Emilia Dinescu - Valea Stânii (Argeș)

„Predică-L pe Isus 99%
şi oamenii te vor iubi;
predică-L pe Isus 100%
şi oamenii te vor răstigni!”
Anonim

ÎMPREUNĂ